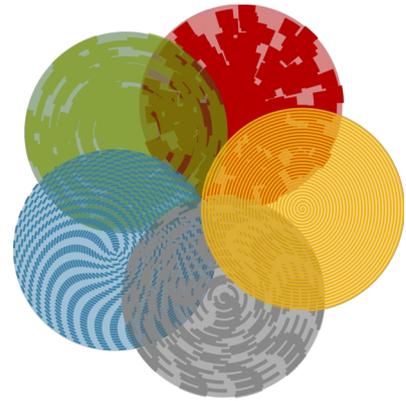


# HINWEISE FÜR DIE YOGAPRAXIS



- Der Raum öffnet 20 Minuten vor Klassenbeginn.
- Bitte nehmen Sie 2 – 3 Stunden vor der Yogapraxis keine schwere Mahlzeit mehr zu sich. Sie erzielen die besten Resultate, wenn Sie sich leicht und entspannt fühlen.
- Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe anzukommen. So können sich Körper und Geist auf die folgende Übungsstunde einstellen. Die Kurse beginnen pünktlich.
- Ziehen Sie bequeme Kleidung an, die nicht einengt. Geübt wird am besten barfuß oder mit Stoppersocken. Es gibt die Möglichkeit sich vor Ort umzuziehen.
- Bringen Sie bitte Ihre eigene Yogamatte mit. Decken, Blöcke, Gurte und Yogakissen stehen zur Verfügung.
- Ihr Handy können Sie gerne nach der Yogastunde wieder einschalten. Während Ihrer Yogapraxis freut es sich über den stummen Zustand.
- Yoga ist kein Leistungssport. Ziel ist Ausgleich von Körper & Geist. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie Ihren Körper nicht.
- Auch wenn Yoga bei vielen Beschwerden hilfreich sein kann, ersetzt der Besuch von Yoga-Einheiten selbstverständlich keinen Arztbesuch! Die Teilnahme am Unterricht erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Gesundheitsproblemen sollten Sie im Vorfeld Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.
- Bitte vor der Stunde bekanntgeben:
  - Die Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten
  - Akute Verletzungen und Schmerzen
  - Eine Schwangerschaft
- Keine Technik (Asanas, Pranayama, Mudras, Mantras, etc.) des Yogas darf unter Drogeneinfluss oder alkoholisiert praktiziert werden.